

## **Impact du fonctionnement mindful sur la thymie et le fonctionnement psychique du sous-marinier en mission**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : b

Type de support : Ressource dématérialisée

Titre(s) : Impact du fonctionnement mindful sur la thymie et le fonctionnement psychique du sous-marinier en mission / Adrien Lafontaine ; sous la direction de Marion Trousselard

Auteur(s) : Lafontaine, Adrien (1992-....)

Autre(s) auteur(s) : Trousselard, Marion (1970-....)  
Université de Bretagne Occidentale 1971-....

Production : 2019

Note sur la description matérielle : L'impression du fichier génère 137 pages

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. f. 103-116

Note de thèses et écrits académiques : Reproduction de Thèse d'exercice Médecine Université de Bretagne Occidentale 2019

Résumé ou extrait : Introduction : Le sous-marin nucléaire en mission représente un milieu singulier, exposant ses occupants à des contraintes type ICE (isolated and confined environment) et EUE (extreme and unusual environment) pendant une période pouvant varier de 50 à 70 jours en moyenne. Les diverses études réalisées sur une population de sous-marinières ont pu mettre en évidence une altération de la thymie et du bien-être au cours de la mission. Le fonctionnement en pleine conscience, qui consiste à vivre l'instant présent plus intensément via ses relations avec l'environnement et ses sensations internes sans jugement, est une piste proposée afin d'assurer une protection de la thymie et la santé du sous-marinier, et ce d'autant plus qu'un fonctionnement en pleine conscience peut s'acquérir via la pratique de techniques de méditation. Par ailleurs, aucune donnée n'a pu être retrouvée sur le sujet concernant ce type particulier de population. Ce travail de thèse a donc pour objectif de déterminer l'impact du fonctionnement en pleine conscience sur la thymie du sous-marinier en cours de mission ; une explication proposée, et qui sera traitée en critère secondaire, est une protection de leur sensorialité et de leur intéroception. Méthode : L'étude a été menée sur 29 sujets sous-marinières volontaires de l'équipage rouge du Triomphant (SNLE). Des auto-questionnaires validés en français ont été réalisés au début, pendant, et en fin de patrouille afin de suivre l'évolution de leur fonctionnement en pleine conscience, leur thymie et leur bonne santé. La sensorialité et l'intéroception ont été étudiées via des auto-questionnaires. Résultats : Les sous-marinières qui fonctionnent en pleine conscience ont une thymie et une santé davantage préservées. Leur sensorialité semble davantage préservée ; ils sont différents en

terme d'intéroception, avec une intéroception de meilleure qualité. Conclusion : Le fonctionnement en pleine conscience semble bien être un facteur protecteur concernant la thymie et la bonne santé en général. La sensorialité et l'intéroception des sujets en pleine conscience semblent également préservées pendant la mission. Cette étude exploratoire ouvre des pistes pour d'éventuelles futures recherches dans le domaine de la pleine conscience chez les sous-mariniens, et notamment sur leur sensorialité et leur intéroception.

Sujet - Nom commun : Militaires

Sous-mariniens

Pleine conscience

Humeur (psychologie)

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Thèses et écrits académiques

Adresse électronique et mode d'accès : [https://www.gedissa.org/main/document/showinframes.php?cidReq=BCSSA&id\\_session=0&gidReq=0&gradebook=0&origin=&id=114880](https://www.gedissa.org/main/document/showinframes.php?cidReq=BCSSA&id_session=0&gidReq=0&gradebook=0&origin=&id=114880)